



一般社団法人 はむら総合型スポーツクラブ はむすぽ

# 2024年度プログラムのご案内

## ◆お問い合わせ

### はむすぽ連絡事務所

電話: 042-519-5712

FAX: 042-519-5713

メール: hamuspo@gmail.com

〒205-0016

羽村市羽加美1-29-5

(S&Dスポーツアリーナ羽村内)

日	月	火	水	木	金	土
×	×	○	○	○	○	×

午後3時～午後5時

スポーツ安全保険  
事務所で随時受付します

年間掛金(一人当たり)  
中学生以下 800円  
高校生以上 1,850円  
65歳以上 1,200円

## 年会費

会員種別	年会費	備考
個人会員	3,000円 【2,500円】 (税込)	◆年会費とは別にプログラムごとの参加費が必要です。各プログラムの案内をご確認ください。 ◆【】内は前年度から継続の場合の年会費です。
ファミリー会員	6,000円 【5,000円】 (税込)	
賛助会員 主として資金援助 下さる方が対象です。	4,000円 (税込)	◆ニュースなどで定期的に活動報告をいたします。 ◆プログラムに参加する場合は上記と同様に参加費が必要です。

## トランポリンクラブ



すべてのスポーツに役立つ空中感覚の養成を目的とした幼少期の指導、また楽しく汗をかくレクリエーション・トランポリンを基本として活動しています。

対象:小学生～大人(希望者)  
活動:第1・2・3金曜日  
16:00～18:00(内1時間)  
※保護者による準備・片付けあり  
場所: S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:堀江 純子

2,500円/月(税込)

## ジュニアチアダンス



音楽に合わせて、元気いっぱいに踊ります。レッスンを通じて集中力、協調性、リズム感を身につけます。

対象:小学生  
活動:火、金曜日  
16:00～18:00  
(上記時間の内1時間)  
場所: S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:郷 佳代  
河合 律子

4,200円/月(税込)

## 西多摩ジュニア体操クラブ



マット、跳び箱、トランポリン、鉄棒、平均台、円馬など様々な器具を使って練習を行い、体の操作性を身につけ、運動能の向上を目指します。

対象: 年中～小学生  
活動: 火、水、木、金曜日  
15:00～20:00  
A、B、夜コース(1時間15分～2時間)  
場所: S&Dスポーツアリーナ羽村  
又は小作台小体育館  
指導者: 平塚 信行、小堺 健也  
布施 寛大

幼児5,500円/月(税込)小学生6,000円/月(税込)

## ジュニアテニス教室



錦織圭選手も推奨するブレイ&ステイというプログラムを取り入れ、硬式テニスを楽しみ始めるクラス～試合にチャレンジし成長していくためのクラスまでレベルに分けられたコースがあります。

対象:小学生～高校生  
活動:火曜、木曜、土曜  
場所:スポーツパーク富士見  
プリムパークむさしの  
S&Dスポーツアリーナ  
指導者:尾崎 由一朗、斎藤 哲也

詳細はこちら



①5,500円/月(税込)、②7,700円/月(税込)

## できるスポーツ できすぽ!



走る! 投げる! 打つ! などの基本の動きを年間を通じて行う様々なスポーツで経験し、身体能力を高めるプログラムです。スポーツが苦手なお子様も、各自のペースに合わせてご参加いただけます。

対象:小学3年生～6年生  
活動:金曜日  
17:00～18:15  
場所: S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:山田 洋一

3,500円/月(税込)

## ジュニアバドミントン



礼儀正しく、楽しく元気よく、遊び感覚でバドミントンを楽しく練習します。

対象:小学生～中学生  
活動:水曜日  
19:00～21:00  
場所: S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:河内 準治

3,000円/月(税込)  
1家族2人目より2,000円(税込)

## わくわく トランポリン 教室

『楽しく運動能力を高める』がコンセプトの教室です！トランポリンを使って楽しく元気に身体を動かしましょう！



指導者：小塚 健也

ビギナークラス 1,100円/回(税込)  
アクロバットクラス 1,100円/回(税込)

## 卓球 ジュニアクラブ ゼロイチプラス



詳細はこちら▲

卓球を「楽しく」一緒にやってみませんか。初心・初級者も大歓迎！ラケットの握り方から、親切・丁寧に指導いたします。中学生には技術面はもちろん、試合での戦い方(戦術面)もお伝えします。

対象：小学4～中学3年生  
活動：火・金 19:15～21:30  
指導者：川田浩介、竹縄正人  
菅野大希  
場所：S&Dスポーツアリーナ羽村  
羽村第二中学校

7,700円/月(税込)

## K.S.体操 クラブ



レベルの高いアクロバティックな体操の技術、基礎運動を指導します。大会出場レベルを目指して練習できます。

対象：①年長～ ②小学生～  
活動：①平日 17:00～18:10  
②平日 17:00～19:00  
場所：小作台小学校他  
指導者：小林 男気

①ジュニアクラス 月4回/7,150円(税込)  
②チャレンジクラス 月4回/8,800円(税込)  
月8回/11,000円(税込)

## K.S.ダンス スクール



K.S\_GYMNASTICSCLUB

詳細はこちら ▲

SNSで流行りのダンスを完コピしたり、様々なダンスを楽しく踊ろう！！「はむすぽダンスフェスティバル」での発表を目指して頑張ります！

対象：小学生以上の女子  
活動：木曜日  
指導者：滝島杏実  
場所：S&Dスポーツアリーナ羽村

4,400円/月3回(税込)  
2,200円/月3回(税込)(体操クラブの参加者)

## ジャズダンス クラス



子供だけ、大人だけ、親子でも参加できます。流行の曲に合わせて簡単な振り付けで踊る初心者向けのクラスです。年に1度の発表会に向けて準備します。

対象：小学4年生以上の女子  
活動：火曜日  
トレーニング：15:20～16:00  
振付：16:00～17:00  
場所：S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者：吉田 英里

3,300円/月(税込) または 990円/回(税込)

## 週末の バドミントン



初めてラケットを握る方から経験者まで、楽しむためのバドミントンです。

対象：小学生以上  
活動：金曜日  
19:00～21:30  
場所：S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者：河内 準治

小学生 200円/回(税込)  
中・高生 300円/回(税込)  
大学生以上 400円/回(税込)

## 姿勢改善 ストレッチ



肩や股関節、腰まわりなど各部をストレッチでスッキリ！そして、正しい姿勢に整えます。カラダのコリや、疲れ、硬さにお悩みの方はぜひ！

対象：どなたでも  
活動：火曜日  
15:20～16:20  
場所：S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者：山田 洋一

500円/回(税込)

## はむすぽ ヨガ



どなたでも分かりやすく、無理なく、楽しく心がけながらレッスンをしています。ヨガで行うポーズとゆったりとした呼吸で、心と体を健康にしませんか。

対象：どなたでも  
活動：木曜日  
①初めてのヨガ 9:30～10:30  
②リラックスヨガ 10:50～11:50  
場所：コミュニティセンター  
指導者：福島 ともこ

900円/回(税込)

## はむすぽ ストレッチ



初級クラスです。簡単な動きから始まり、体を伸ばしていきます。音楽に合わせて動くことで楽しく運動量を多くしていきます。筋トレは腹・背筋、プランクを中心にいきます。

対象:女性  
活動:第2・4火曜日  
10:00~11:15  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:吉田 英里

550円/回(税込)

## 歩こう部



ウォーミングアップ後6,000歩程度歩きます。歩いた後はストレッチで体を伸ばします。

対象:どなたでも  
活動:第1・3・5火曜日  
9:45~11:00  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:吉田 英里

550円/回(税込)

## はむすぽ フォーク ダンス



世界中の素敵な民族音楽に合わせて楽しく踊ります。ステップの一步一步は体力に！踊りを覚えるのは脳トレに！踊れた感動は心の栄養！仲間づくりも楽しみです。

対象:女性  
活動:第1・2・3水曜日  
13:10~14:45  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:柴田 和江

500円/回(税込)

## さわやか エクササイズ



音楽に合わせて簡単なリズム体操とストレッチ、スクワット等を行います。血液の循環を良くして全身の筋肉をほぐします。

対象:どなたでも  
活動:木曜日  
9:45~11:00  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:吉田 英里

550円/回(税込)

## ボディメイク 筋トレ



ピンポイントにパーツを引き締める筋トレやカロリーを消費する全身トレーニングなどでシルエット・体力ともに理想的なカラダづくりを目指します。

対象:どなたでも  
活動:木曜日  
10:40~11:40  
場所:中央館  
指導者:山田 洋一

500円/回(税込)

## スポーツ ウエルネス 吹矢



6・8・10mの距離から腹式呼吸を使い一気に吹いて的へ矢を放ち、得点を競います。はむすぽ杯大会は年間1~2回、個人戦・団体戦があります。

対象:小学生以上  
活動:木曜日  
9:30~11:30  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:松本 千代子

300円/回(税込)

## フィールド ゴルフ



個人の都合に合わせて参加できることや春と秋に市の大会が開かれることなどから、シニア層を中心に人気のあるスポーツです。道具は各自ご準備ください。

対象:どなたでも  
活動:月曜日  
10:00~12:00  
場所:S&Dスポーツパーク富士見  
指導者:森田 幸雄

100円/回(税込)

## はむすぽ テニス教室



大手テニススクールでも指導するコーチが、初めてテニスをする方もサポートしながら初心者から経験者まで楽しく硬式テニスができるプログラムです。

対象:中学生以上  
活動:火曜、木曜、土曜  
場所:スポーツパーク富士見、プリモパークむさしのテニスコート  
指導者:尾崎 由一朗、斎藤 哲也

詳細はこちら



## 夜の スイミング 教室



水の特性を生かした水中運動で水中での動きを覚え、初心者から上級者まで身体に無理な負担をかける事なく魚の様にスイスイ泳げるコツをご指導します。

対象:16歳以上  
活動:木曜日  
19:00~21:00  
場所:S&Dスイミングプラザ羽村  
指導者:板橋 政子  
布施 伸子

3,000円/月(税込)

## アクア & スイム



身体に負担の少ないプールでアクアボールを使ったバランス運動や水中歩行などを行い楽に泳ぐことも指導致します。

対象:16歳以上  
活動:水曜日  
13:00~15:00  
場所:S&Dスイミングプラザ羽村  
指導者:板橋 政子  
布施 伸子

3,000円/月(税込)

## ハワイアン フラ



ハワイの民族舞踊であるフラを頭と身体を使って表現してみませんか? 明るい音楽に合わせて楽しく元気に過ごす時間でリフレッシュしましょう。

対象:どなたでも  
活動:第1・2・3・4水曜日  
10:40~11:40  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:靖子 ミノアカ タナカ  
カレファ 佳那 ポーマイカイ 秋山

1,100円/回(税込)

## シニア ジャズダンス



初級者向けクラスです。ダンスの基礎を無理なく行い、簡単な振り付けで踊ります。音楽に合わせて踊ることの楽しさも味わいましょう。

対象:60歳以上 女性  
活動:第2・3・4水曜日  
トレーニング:13:30~14:10  
振付:14:10~14:40  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:吉田 英里

2,970円/月(税込) または 1,100円/回(税込)

## 貯筋運動 教室



シニア期の健康的な生活を支えるカギは筋肉! 足腰を鍛える筋トレや、姿勢を整えるストレッチなどを、無理なく楽しく効果的にを行います。

対象:60歳以上の方  
活動:  
(火) 9:30~10:45 S&Dスポーツ アリーナ羽村  
(木) 9:15~10:30 中央館  
(木) 13:15~14:30 S&Dスポーツ アリーナ羽村  
指導者:山田 洋一

500円/回(税込)

## P.P.K (ピンピンコロリ)



高齢者に最適なエキセントリックトレーニングを取り入れた! 筋トレです。平均年齢75歳ですが、体幹強化を主体にした活動をしています。仲間にはいりませんか。

対象:60歳以上  
活動:金曜日  
13:05~14:45  
場所:S&Dスポーツアリーナ羽村  
指導者:岩田 健

1,500円/月(税込)

## おうちで筋トレ & ストレッチ (オンライン)



全身もしくはパーツごとの筋トレやストレッチを、オンライン上でわかりやすくご案内いたします。足腰・体幹を鍛えるとともに、動きやすく整った姿勢を身につけましょう。

対象:どなたでも  
活動:火曜 13:30~14:20  
第1・第3土曜 9:00~9:50  
WEB会議用アプリZoomを使用してお手持ちのスマホやパソコン画面を通じて参加いただきます。  
指導者:山田洋一

2,000円/月(税込) 400円/回(税込)

## 共済事業 協力事業

熱中症対策講習会 5月11日

はむらぽーつフェスティバル 12月7日

スポーツリーダー養成講習会  
1月11日・26日、2月8日

<https://hamu-spo1.sakura.ne.jp/WP/>



ホームページ フェイスブック インスタグラム

会員規約など詳細は、はむすぽ  
ホームページでご確認ください。

